

2025.2 STUDIO PROGRAM

JOYFIT 24 LITE 上越

※途中からのクラスへの参加は、ケガや事故につながりますのでご遠慮下さい。
 ※レッスン参加中、他のお客様のご迷惑になるような行動はご遠慮下さい。
 ※インストラクター、時間、内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
 ※レギュラー会員は全てのレッスンに自由にご参加いただけます。(予約不要。ジムLITE会員はご利用いただけません)

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00	9:15~9:45 スタートステップ 柴山	9:15~9:45 ウエストシェイブ 田辺	9:25~10:00 いきいき健康体操 堀川	9:00~10:00 ヨガ yocchi	9:25~10:00 ゆる関節ストレッチ 林	9:15~10:30 パワーヨガ 福岡	9:15~10:00 機能改善体操 柴山	9:15~10:00 ハートフライズ 広瀬	9:00~9:45 骨盤まくら体操 小林	8:45~9:45 朝ヨガ 福岡		9:00~10:00 キッズダンス HIP HOP S.O.P 酒井	9:15~9:45 コアダンス 内藤	8:45~9:45 あさゆる太極拳 風間
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ 内藤	10:00~10:45 やさしいヨガ Minami	10:15~11:00 ベーシックエアロ 林	10:15~10:45 全身ほぐし 高沢	10:15~10:45 スタートエアロ 林		10:15~11:00 ベーシックエアロ 堀川	10:15~11:15 大人のバレエ 石澤	10:00~10:45 ベーシックステップ 沼	10:00~10:45 BODYBALANCE 金澤	9:30~10:15 ベーシックエアロ 柴山		10:00~10:45 RITMOS 濁川	10:00~10:45 ベーシックエアロ 佐野
11:00	11:00~11:45 スパイスエアロ 柴山	11:00~11:45 コアダンス 内藤	11:15~12:00 BODYCOMBAT 金澤	11:10~12:10 大人からはじめる バレエ 伊藤	11:00~11:45 エンジョイエアロ 堀川	11:00~11:30 骨盤DEシェイブ 小林	11:15~11:45 BODYCOMBAT 柴山	11:30~12:00 バランスボール 沼	11:00~11:45 エンジョイエアロ 高沢	11:00~12:00 太極扇 風間	10:40~11:25 BODYCOMBAT 柴山	10:30~11:30 ヨガ Minami	11:00~12:00 MEGADANZ 内藤	11:15~12:00 ブレイクレティクス 遠藤
12:00	12:00~12:45 MEGADANZ 内藤	12:00~12:45 CORE 田辺	12:15~13:15 ZUMBA 清水	12:30~13:15 美尻トレーニング 斎藤(千)	12:00~12:45 RITMOS 林	11:50~12:20 ウエストシェイブ 斎藤(あ)	12:00~13:00 ZUMBA 清水	12:15~13:00 ピラティス 鷺澤	12:00~12:30 BODYATTACK 高沢	12:15~13:15 はじめてフラダンス 平田	11:45~12:30 スパイスエアロ 堀川	11:45~12:35 POP PILATES Natsuki	12:15~13:15 BODYJAM 内藤	12:30~13:15 CORE 遠藤
13:00	13:00~14:00 ZUMBA 内田	13:00~14:00 フラダンス 平田	13:30~14:30 BODYBALANCE 金澤	13:35~14:20 バレトン (ソールシンセス) 杉原	13:05~13:50 DANCE 丸山	12:40~13:40 大人のバレエ 石澤	13:15~14:00 MEGADANZ 斎藤(千)	13:15~14:15 ヨガ 福岡	12:45~13:30 MEGADANZ 鷺澤		12:50~13:35 RITMOS 林		13:30~14:15 BODYCOMBAT 高沢	13:30~14:15 筋膜リリース 内藤
14:00	14:15~15:15 やさしい社交ダンス 広瀬		14:45~15:45 社交ダンス ラテン&スタンダード 斎藤(亮)	14:35~15:35 はじめてジャズダンス 福岡	14:15~15:15 BODYJAM 丸山	14:00~15:00 はじめて太極拳 風間	14:15~15:15 アドバンスエアロ 沼	14:30~15:30 K-POP DANCE 傘	13:45~14:30 RITMOS 濁川		14:00~14:45 DANCE 内藤		14:30~15:15 BODYPUMP 田辺	
15:00											15:00~16:00 BODYBALANCE 内藤		15:30~16:30 アドバンスエアロ 沼	
16:00											16:15~17:15 BODYPUMP 金澤			
17:00		17:00~18:00 キッズダンス バレエ 石澤		17:00~18:00 キッズダンス ジャズダンス 福岡									16:45~17:35 エンジョイエアロ Kooki	2月23日 開催
18:00	18:00~18:45 BODYJAM 丸山	18:15~18:45 踏み台体操 斎藤(あ)	18:25~18:55 BODYATTACK 鴨井	18:15~18:45 リンバストレッチ 沼	18:15~19:00 エンジョイエアロ 柴山	18:30~19:00 ウエストシェイブ 斎藤(あ)	18:00~18:45 DANCE 内田	18:15~18:45 全身ほぐし 高沢	18:30~19:00 BODYPUMP 田辺				17:50~18:40 スパイスエアロ Kooki	
19:00	19:00~19:45 BODYCOMBAT 高沢	19:00~19:45 BODYBALANCE 金澤	19:15~20:00 スパイスエアロ 沼	19:00~20:00 パワーヨガ 福岡	19:15~20:00 BODYCOMBAT 柴山	19:15~20:00 BODYBALANCE 内藤	19:00~19:45 RITMOS 林	19:00~19:45 CORE 田辺	19:15~20:00 スパイスエアロ 柴山	19:15~20:00 CORE 田辺	19:00~20:00 ZUMBA 清水		19:00~20:00 BODYATTACK 高沢	
20:00	20:00~20:45 BODYPUMP 金澤	20:00~20:45 ベーシックエアロ 鴨井	20:15~21:00 BODYCOMBAT 金澤	20:10~21:10 K-POP DANCE 橘	20:15~21:00 BODYPUMP 金澤	20:15~21:00 ビギナーズダンス 橘	20:00~21:00 ZUMBA 清水	20:00~20:50 アドバンスステップ 沼	20:15~21:00 BODYATTACK 鴨井		20:15~21:15 BODYJAM 週替わり	担当日 1日 内藤 8日 内田 15日 内藤 22日 丸山		
21:00	21:00~21:45 BODYATTACK 鴨井		21:15~22:00 MEGADANZ 内藤		21:15~22:15 BODYJAM 内藤		21:15~22:00 BODYCOMBAT 高沢		21:15~22:15 BODYJAM 内田					
22:00														